

کلسترول چیست؟ قسمت دوم: نقش انواع چربیها در کاهش یا افزایش کلسترول LDL و HDL

غذاهای حاوی کلسترول یا افزایش دهنده کلسترول خون، عبارتند از: زرده تخم مرغ و سسهای حاوی آن، دل، جگر، زبان، قلوه، زبان، کله و پاچه، پوست ماکیان، گوشتهای پرچرب، لبنیات پرچرب و فراورده های حاصل از آن، کره، روغن حیوانی، شیرینیهای خامه دار و ...

انواع مختلف چربی عبارتند از:

1. چربیهای اشباع
2. چربیهای غیر اشباع

چربیهای اشباع:

در درجه حرارت اتاق جامد هستند. منابع غذایی آنها عبارتند از: انواع گوشتهای پرچرب، پوست ماکیان، لبنیات پرچرب و فراورده های حاصل از آن (نظیر خامه، کره، پنیر، بستنی)، روغنهای نباتی جامد و ...

نکته: مصرف زیاد چربیهای اشباع، عامل اصلی افزایش کلسترول خون می باشد.

چربیهای غیر اشباع:

در دمای اتاق، به حالت مایع می باشند و خود به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

1. چربیهای غیر اشباع با چند باند دوگانه یا چربیهای پوفا (PUFA):

عبارتند از: انواع روغنهای نباتی مایع شامل روغن ذرت، آفتابگردان، کنجد، سویا، همچنین ماهیهای چرب (حلو، شیر ماهی، قباد، ماهی تن و ...) که حاوی اسیدهای چرب امگا سه می باشند.

چربیهای پوفا، سبب کاهش مقدار کلسترول بد (LDL)، می شوند ولی در افزایش کلسترول خوب خون (HDL) نقشی ندارند.

2. چربیهای غیر اشباع با یک باند دوگانه یا موفا (MUFA) عبارتند از:

شاخص آنها روغن زیتون می باشد و پس از آن به ترتیب روغن کانولا، روغن بادام و بادام زمینی، روغن گردو و ... می باشد. البته برای مشخص شدن نقش درمانی آنها، باید نقش عمده چربی موجود در برنامه غذایی، از آنها (عمدتا روغن زیتون) تامین شود.

چربیهای موفا، علاوه بر کاهش میزان بد کلسترول یا (LDL) سبب افزایش کلسترول خوب خون (HDL) می شوند.

همچنین موفا، جلوی تشکیل لخته خون در رگها را گرفته و بدین ترتیب نقش حیاتی در پیشگیری از بروز سکنه های قلبی - مغزی دارد.

منبع: مجله دنیای تغذیه تهیه و تنظیم: ندا دهناد - کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین